

хозяйке
на
заметку

Блюда из рыбы и морепродуктов

Устрицы, запеченные под молочным соусом
Уха из карасей • Окрошка рыбная
Салат из сельди и грибов
Рыба по-сицилийски



Сборник рецептов Блюда из рыбы и морепродуктов

Серия «Хозяйке на заметку»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=4419165

Блюда из рыбы и морепродуктов: Фолио; Харьков; 2005

ISBN 966-03-3167-3

Аннотация

Разнообразие блюд на столе – залог успеха любой хозяйки.

Удивить своих гостей и домочадцев вам поможет эта книга, в которой содержатся рецепты приготовления самых разных блюд из рыбы и морепродуктов – холодных и горячих закусок, супов, отварной и паровой, жареной и тушеной, запеченной и фаршированной рыбы, салатов, бутербродов, пирогов и расстегаев.

При этом не бойтесь! Сам процесс приготовления не вызовет затруднений: в каждом рецепте дается необходимый перечень продуктов и способ их обработки.

Содержание

Что нужно знать о рыбе	6
Признаки доброкачественности рыбы и рыбных продуктов	21
Признаки недоброкачественности рыбных консервов	25
Разделка рыбы	26
Холодные и горячие закуски	31
Холодные закуски	35
Из опыта кулинаров	35
Ассорти рыбное	39
Завиванец из судака, по-украински	39
Икра закусочная из свежей рыбы	40
Икра рыбная	41
Икра рыбная вареная	41
Икра рыбная жареная	42
Карп в маринаде	42
Карп в ореховом соусе	43
Кашка из сельди и лука	44
Крабы в соусе	44
Крабы в соусе с картофелем	45
Крабы (или раковые шейки) под майонезом	45
Креветки с салатом	45
Крученики из сельди	46

Лещ с хреном и яблоками	47
Лососина (или камбала, или судак)	47
отварная	
Лосось по соусом «Грибиш»	48
Маслины, фаршированные шпротами	49
Мидии в соусе	49
Мидии в майонезе	50
Мидии с горчицей	50
Мидии с зеленым салатом	51
Миноги	51
Миноги в горчичном соусе	52
Мойва пряная под майонезом	52
Мускул морского гребешка в томатном соусе	52
Осетрина (или севрюга, или белуга) под майонезом	53
Осетрина (или севрюга, или белуга) с виноградным уксусом	53
Паштет из кильки с яйцом	54
Паштет из консервированного горошка с тресковой печенью	55
Паштет из трески с сыром	55
Перец сладкий маринованный с рыбным салатом	56
Печень трески с творогом	56
Плакия из мидий	57

Плакия из улиток	57
Плакия из устриц	58
Помидоры с рыбным салатом	59
Раки вареные	59
Раки в томатном соусе	60
Рольмопсы из сельди	60
Рулет из сельди	61
Рыба в красном маринаде	62
Рыба горячего копчения с салатом	62
Рыба маринованная, жареная	63
Рыбные консервы с картофелем	64
Рыбные консервы под майонезом	64
Рыбные консервы со свежими помидорами	65
Салака копченая с яйцом	65
Салака маринованная	66
Салака, фаршированная сардинами	66
Салака, фаршированная хреном	67
Сельдь маринованная	67
Сельдь маринованная по-норвежски	67
Сельдь под горчичным соусом	68
Сельдь под маринадом с маринованными овощами	68
Сельдь под «шубой»	69
Конец ознакомительного фрагмента.	71

Блюда из рыбы и морепродуктов

Что нужно знать о рыбе

Рыба и рыбные блюда широко используются в повседневном рационе, в детском и диетическом питании. Входящие в ее состав белки и жиры хорошо усваиваются человеческим организмом.

Основным показателем качества рыбы, ее пищевой ценности является содержание жира и белковых веществ (от 13 до 23 %). Содержание жира в разных видах рыб колеблется примерно от

1 до 20 %. Рыбий жир характеризуется высоким содержанием жирных кислот, из которых наибольшую ценность представляют линолевая и арахидоновая кислоты.

Жир океанических рыб (особенно печеночный) богат витаминами А и О.

В рыбе содержится много необходимых для организма человека минеральных элементов, среди которых преобладают фосфор, кальций, калий, натрий, магний, сера и хлор. В небольших количествах в тканях рыбы обнаружены железо, медь, марганец, кобальт, цинк, молибден, йод (в морских рыбах), бром, фтор и другие элементы, имеющие важное зна-

чение для организма человека.

От жирности рыбы зависит и вкус ее мяса, и ее кулинарные качества. Самые вкусные рыбы, такие, как осетровые, лососевые, угри, миноги, в то же время и одни из самых жирных. Конечно, существуют исключения, например, хамса – жирная рыба, но она представляет меньшую потребительскую ценность, чем треска или судак – тощие рыбы. Однако бесспорно то, что в пределах одной разновидности рыб самые лучшие экземпляры обычно и наиболее жирные.

Для определения пищевой ценности рыбы важно не только количество жира, но и место его расположения. Имеются породы рыб, у которых жир накапливается в печени, в стенках брюшка, в брюшной полости, в подкожном слое, у оснований плавников, но у самых лучших ценных рыб жир в основном распределен также и между мышцами. Благодаря межмышечным прослойкам жира мясо этих рыб особенно нежное.

Количество жира и расположение его по отдельным частям тела рыбы непостоянно. В определенные периоды жизни рыбы содержание жира в ней может увеличиваться в связи с возрастом, изменением кормовых условий, в период усиленного нагула ит. п., а в иное время количество жира значительно снижается. Так, при образовании икры у самок и молок у самцов содержание жира значительно уменьшается, так как жиры и белки организма расходуются в основном на образование икры и молок, причем в первую очередь расхо-

дуются запасы жира, сосредоточенные в печени или в брюшной полости.

Особенно неблагоприятно на жирность рыбы влияет нерест и связанное с ним снижение интенсивности питания или полное его прекращение, а также и длительные передвижения. В период нереста многие рыбы преодолевают значительные расстояния (до 2000 км) и препятствия, вследствие чего затрачивают огромную энергию. Некоторые лососевые во время миграции не принимают пищи, теряют весь жир и часть белка, желудок их частично атрофируется, внешний вид рыбы настолько изменяется, что в районах нерестования кету, например, называют зубаткой.

Изменения, которые происходят в организме рыбы в момент миграции и нереста, бывают подчас губительны. Так, например, кета, горбуша мечут икру один раз, после чего погибают.

Мясо молодых рыб – тощее и невкусное. Зрелые экземпляры жирнее и мясистее. Очень крупные, старые рыбы имеют часто грубое, невкусное мясо.

Мясо самцов по химическому составу и кулинарным достоинствам почти не отличается от мяса самок, так как на образование икры и молок рыба затрачивает почти одинаковое количество жира и белка. Правда, вес икры у некоторых рыб достигает 25 % их веса, что значительно превышает вес молок, но это является недостатком только для тех пород рыб, икра которых не имеет большой пищевой ценности. У

осетровых же и у некоторых лососей икра – самая ценная часть рыбы.

Хозяйка должна помнить, что качество рыбы, за небольшим исключением, зависит от ее жирности, что жирность рыбы в свою очередь связана с ее возрастом, местом обитания, близостью нерестового периода.

По степени жирности рыбу подразделяют на три группы.

К *первой группе* относят жирную рыбу, содержащую свыше 8 % жира. Такими рыбами, например, являются миноги, осетровые, многие лососевые (особенно европейские разновидности лососей), некоторые виды сельдевых, скумбрия, угорь, хамса.

Ко *второй группе*, т. е. к рыбам средней жирности, содержащим в мясе от 4 до 8 % жира, относится большинство карповых, часть дальневосточных лососей, часть сельдевых, некоторые разновидности камбаловых и сом.

К *третьей группе* – к тощим рыбам, содержащим жира менее 4 %, – принадлежат окуневы, тресковые, форель, щука и др.

Необходимо учитывать условность этого деления; так, например, сазан и некоторые другие карповые на Амуре содержат в мясе более 10 % жира, сельдь океанская во время нереста имеет 2–3 % жира в мясе, а в период нагула жирность ее мяса повышается до 25 % и более.

Полезными продуктами питания являются также морские беспозвоночные. В мясе беспозвоночных содержатся неза-

менимые аминокислоты, а также витамины.

В зависимости от образа жизни и икрометания рыбы подразделяются на: *проходные*, обитающие в морях, а для нереста поднимающиеся далеко по рекам; *полу проходные*, обитающие в опресненных частях моря, недалеко от устьев и мечущие икру в устьях рек; *морские*, обитающие только в морях; *пресноводные*, обитающие в пресной воде.

Значительную долю улова составляет морская рыба, и лишь небольшой процент падает на пресноводную, вылавливаемую в водоемах. В продажу поступает рыба живая, охлажденная, мороженая, соленая, сушеная, вяленая, копченая. Рыба каждого вида обработки имеет свои показатели качества, вкусовые особенности и режим хранения.

Живая рыба – наиболее ценный в пищевом отношении продукт.

Свежесть, доброкачественность и легкое усвоение мяса живой рыбы делают ее незаменимым продуктом для диетического и детского питания.

В продажу в живом виде обычно поступает рыба пресноводная или заходящая в реки с моря, так как морская рыба плохо переносит хранение в пресной воде, а транспортировку в морской воде не всегда можно осуществить.

Лучше других переносят перевозку и чаще поступают в продажу следующие разновидности рыб: карп, сазан, карась, стерлядь, угорь, форель, линь, язь, щука, налим, сом, окунь, корюшка, сиг, судак, жерех, плотва, лещ, амур, осетр, белуга.

Качество живой рыбы определяется по внешнему ее виду (ее упитанность – основной показатель качества – определяется по толщине спинки, которая должна быть достаточно мясистой и округлой, а не заостренной) и поведению в воде. Она должна держаться на глубине, быть бодрой, подвижной, плавать спинкой вверх.

Живую рыбу рекомендуется реализовать как можно быстрее, так как рыба, убитая незадолго до тепловой обработки, лучше и вкуснее, чем рыба, предварительно уснувшая.

Срок хранения в домашнем холодильнике неразделанной рыбы – 2–3 дня, разделанной – 5–7 дней.

Охлажденная рыба занимает промежуточное положение между живой и мороженой рыбой. Она для предохранения от порчи подвергается обработке холодом, и температура ее в толще мяса близка к точке замерзания (т. е. равна 0 °С). Чем быстрее после улова было проведено охлаждение, тем дольше рыба сохраняет свежесть. Охлажденная (убитая) рыба также дольше сохраняет доброкачественность, чем уснувшая, а затем охлажденная.

Для охлаждения предварительно подготовленную рыбу (обмытую в чистой воде, а иногда и выпотрошенную, последнее делают для большей сохранности) помещают в ящик или бочку, на дно которых насыпан слой мелко колотого льда (слой рыбы должен быть не толще 10–15 см), и поверх слоя рыбы вновь насыпают мелко дробленный лед. Таких слоев рыбы должно быть не более двух-трех.

Поверх последнего слоя рыбы осторожно насыпают слой мелко дробленного льда и закрывают изолирующим материалом.

Посуда для хранения охлажденной рыбы обязательно должна иметь отверстия для стока воды, которая образуется вследствие того, что лед тает.

В продажу в охлажденном виде поступают треска, сом, камбала, морской окунь, карп и др. Охлажденная рыба имеет такой же вид, как и живая.

Из охлажденной рыбы можно приготовить те же кушанья, что из живой или только что уснувшей свежей рыбы.

По упитанности, величине и правильности обработки охлажденная рыба делится на 1-й и 2-й сорта.

Охлажденная рыба первого сорта – неповрежденная, с непобитой кожей, упругим мясом, чистыми жабрами красного или темно-красного цвета; рыба этого сорта может быть различной упитанности, кроме тощей; ко 2-му сорту относится рыба тощая, побитая, помятая, неправильно разделанная, с ослабевшей консистенцией.

Охлажденную рыбу замораживать не рекомендуется. В продаже также бывает рыба (в основном треска), подвергнутая глубокому переохлаждению до -2, -3 °С. Это позволяет вдвое удлинить сроки ее хранения. Рыба, подвергнутая глубокому переохлаждению, внешне выглядит как и мороженная, но по своим вкусовым качествам и химическим свойствам превосходит ее.

Мороженая рыба – это рыба, охлажденная до $-6 \dots -8$ °С, или ниже.

При указанных температурах хранения 80–90 % влаги в тканях рыбы превращается в лед, поэтому мороженая рыба тверда, как дерево.

Возможная продолжительность хранения мороженой рыбы значительно большая, чем охлажденной.

Чем быстрее после улова проводят замораживание, тем более высокого качества получается продукт.

Мороженая рыба при правильном оттаивании и надлежащей кулинарной обработке почти не отличается от охлажденной и парной. К достоинствам мороженой рыбы необходимо отнести значительную стойкость в хранении.

Рыбу ценных сортов после замораживания покрывают тонкой корочкой льда, глазируют.

Глазировка защищает поверхность рыбы от высыхания, затрудняет доступ воздуха и этим предохраняет от прогоркания жира («ржавления» жирной рыбы).

К первому сорту относится мороженая рыба упитанная, без ранений и помятостей, с чистой естественной окраски поверхностью, глазированная, с плотным после оттаивания мясом. Рыба 1-го сорта может быть различной упитанности и неглазированной, с небольшими отклонениями от правильной разделки. Рыба 2-го сорта может быть тощей, с небольшими наружными повреждениями, частично побитой или помятой. После оттаивания мясо может быть ослабев-

шим.

Рыбное филе. В последние годы значительно возрос выпуск мороженой разделанной рыбы в виде тушек, филе, кусков, ломтиков, рыбного фарша.

Готовое филе не только облегчает и ускоряет первичную и весьма трудоемкую обработку рыбы, но и дает продукт высокого качества, ибо для филетирования используется крупная рыба не ниже 1-го сорта.

Рыбное филе вырабатывается из трески, хека, мерлузы, морского окуня, палтуса, скумбрии, сайры, луфаря, марлина, морского леща, зубана, макруруса и др. Мороженое рыбное филе выпускается с кожей или без нее.

Рыбное филе используют для жареных, отварных, припущенных и запеченных рыбных кушаний. Отсутствие в филе голов, плавников, т. е. частей рыбы, особенно богатых клейдающими веществами, затрудняет приготовление заливных блюд и супов.

Необходимо отметить, что перед тепловой обработкой рыбное филе не рекомендуется полностью размораживать, так как при оттаивании вытекает много сока, что значительно ухудшает вкус готового блюда.

Рыбный фарш. Пищевой рыбный фарш вырабатывают из рыб разных семейств, за исключением хрящевых, сельдевых, скумбрии, ставриды, сабли-рыбы и нототении. В продажу он поступает двух видов: «Фарш рыбный особый» и «Фарш рыбный». Изделия, приготовленные из рыбного фарша, по

вкусу не уступают изделиям из целой мороженой рыбы. Хранить мороженую рыбу в домашних холодильниках больше 2–3 дней не рекомендуется.

Соленая рыба. Посол рыбы применяется для ее сохранения и придания ей особого вкусового букета (особенно это касается лососевых рыб). По степени солености рыбу разделяют на три группы: слабосоленую – от 6 до 10 % содержания соли, средне-соленую – от 10 до 14 % и крепосоленую – от 14 % и более.

Однако эти нормы для отдельных видов деликатесных рыб иные, большей частью с пониженными показателями содержания соли в каждой группе.

Стойкость соленой рыбы при хранении зависит от степени насыщенности солью содержащейся в рыбе влаги. Наиболее стойкой является крепосоленая рыба, в которой влага до предела насыщена солью. Наоборот, небольшие дозировки соли, например до 2–3 %, вообще не предохраняют рыбу от порчи. Слабо- и среднесоленую рыбу приходится держать на льду, да и крепосоленую летом желательно помещать в охлажденные склады.

Различают два основных типа соленых рыбопродуктов:

- 1) созревающие при посоле и пригодные для потребления без тепловой обработки; к этим товарам принадлежат соленые сельди, соленые лососи и ряд других рыб, главным образом жирных;
- 2) не созревающие при посоле, которые обязательно пе-

ред употреблением проходят тепловую обработку; к таким товарам относятся соленая треска, соленая частиковая рыба (карповые, окуневые) и другие, главным образом маложирные рыбы с белым мясом.

Это деление в значительной мере условно, поскольку у различных рыб даже одного семейства (сельдевых или лососевых) способность к созреванию, а также форма и направление созревания различны. Так, например, семга хорошо созревает только малосольная и жирная, а крепкосольная и маложирная семга при любом выдерживании не получит характерного и ясно выраженного «букета» созревания.

Полярная сельдь, к примеру, прекрасно созревает, мясо ее становится нежным, «букет» – приятный, типичный для океанской сельди; у керченской сельди, близкой по жирности к полярной, очень вкусной, мясо при созревании не размягчается, как то происходит у океанской. Керченская сельдь не проявляет внешних признаков созревания, остается плотной, многие предпочитают ее «букет» «букету» полярной сельди.

Соленая салака весеннего улова, несмотря на нежность тканей, вообще мало созревает в соленном виде, однако при определенных условиях выдерживания так называемые анчоусы, приготовленные из филе соленой салаки, отлично созревают.

Сельдь соленую различают по районам промысла, по времени вылова (нерестовая или жирующая), по способу и усло-

виям посола, по степени солености, по видам разделки.

Хорошие соленые закусочные продукты получают из лососей, причем, чем жирнее лосось, тем в большей степени его вкусовые качества зависят от степени насыщения солью: наиболее нежный и жирный лосось хорош только при самой низкой солености (3–4 %), семга, так как она менее жирна, при такой солености покажется сырой, поэтому она должна содержать не меньше 5–6 % соли, а еще менее жирные лососи следует солить несколько больше.

Соленые рыбные товары, не созревшие при посоле, пригодны для любого вида тепловой обработки, но лишь после вымачивания. Эти продукты можно варить, жарить, подавать горячими, холодными под различными соусами и со всевозможными гарнирами.

Вяленая рыба – это просоленная рыба, которую медленно высушивали в естественных условиях при температуре не выше 20–25 °С.

Под комбинированным воздействием медленного обезвоживания, солнечного света и предварительного слабого посола ткани рыбы претерпевают значительные изменения: уплотняются, пропитываются жиром и приобретают при этом своеобразный вкус и вид.

Типичными представителями вяленой рыбы являются вяленая вобла и тарань.

Чем жирнее рыба, тем в большей степени она приобретает от вяления новые ценные качества.

В домашних условиях вяленую рыбу рекомендуется готовить весной или осенью. Рыбу массой до 250 г не разделяют, засаливают в деревянной, эмалированной или пластмассовой посуде (на 1 кг рыбы 75 г соли). Через 2–3 дня после посола рыбу вымачивают в воде в течение получаса (чтобы на поверхности не было кристалликов соли). Затем рыбу вывешивают на вешала под навесом. В процессе вяления (2–3 недели) мясо рыбы постепенно обезвоживается, пропитывается жиром, уплотняется, становится прозрачным, янтарно-желтого цвета, с приятным солоноватым вкусом и ароматом.

Некоторые виды вяленой рыбы пригодны для кулинарной обработки. Так, вяленая вобла, запеченная в жарочном шкафу, приобретает отличные вкусовые качества. Мясо такой запеченной вяленой рыбы очень хорошо использовать для приготовления окрошки.

Особенно высокими гастрономическими достоинствами отличаются нежные, полупрозрачные «провесные» вяленые балыки осетровых и некоторых лососевых рыб. Очень хороши вяленые балычки из отборной каспийской сельди.

Вяленые товары являются малостойкими продуктами. Во влажном помещении они легко портятся, а при излишнем высушивании становятся грубыми и невкусными.

Сушеная рыба. Ее сушат при умеренной (холодная сушка) или высокой (горячая сушка) температуре.

Сушеные рыбопродукты перед кулинарной обработкой,

как правило, вымачивают.

Обезвоживание при сушке доводят до состояния так называемой «равновесной влажности», когда продукты при хранении на складе больше не сохнут, но и не увлажняются.

Существует несколько видов сушеных рыботоров: пресно-сушеные холодной сушки, пресносушеные горячей сушки, соленосушеные горячей или холодной сушки.

Типичным представителем соленосушеных рыботоров является сушеный снеток. Снеток сначала слегка присаливают, затем сушат в горячей печи. Перед кулинарной обработкой сушеный соленый снеток не вымачивают. Используют его чаще всего для приготовления рыбных щей.

Пресносушеная рыба горячей сушки – обычно мелкая рыба, высушенная в печах. Чаще всего это мелкий окунек, ершик, плотвичка, используемые для приготовления ухи или рыбных щей.

Соленосушеные рыботоры холодной сушки – это обычно разделанная на пласт или на колодку потрошенная крепкосоленая рыба, после посола высушенная на воздухе при температуре не выше 25–30 °С. Ее надо сначала вымочить, а потом варить.

Для сушки используют тощую или маложирную рыбу; получается продукт, используемый для кулинарной обработки: сушеная треска, сушеный снеток, сушеная частиковая рыба, обычно разделанная.

Копченая рыба. Различают рыбную продукцию холодно-

го и горячего копчения. Наиболее вкусны из продукции холодного копчения белоглазка, кефаль, лещ, окунь морской, скумбрия, ставрида, все виды сельдей и т. д. Коптят рыбу при температуре 28–35 °С от 1 до 4 суток. Она содержит 5—12 % соли, не более 60 % влаги. Рыба холодного копчения может храниться в домашних условиях 2–3 дня (потом она быстро теряет свои вкусовые качества, так как быстро высыхает).

Для горячего копчения наиболее подходят камбала, килька, лещ, скумбрия, морской окунь, салака, угорь, имеющие нежное, сочное мясо. Они содержат 3 % соли, до 70 % влаги и копятся в зависимости от размера от 1 до 5 часов при температуре 80–140 °С. В готовой продукции сохраняются все вкусовые качества рыбы, пропеченной в собственной соку, и добавляется тонкий аромат копчености. Хранить ее в домашнем холодильнике можно 3 дня.

Признаки доброкачественности рыбы и рыбных продуктов

Первое требование к любому рыбному продукту – его абсолютная свежесть и доброкачественность.

Недостаточно свежая рыба может стать причиной серьезного заболевания.

Никакой способ предохранения рыбы от порчи – ни посол, ни замораживание, ни приготовление консервов не могут «исправить» испорченную рыбу и не могут гарантировать свежесть продукта на неограниченное время и вне зависимости от условий хранения и правильности первичной и тепловой обработки.

Каждый из этих способов рассчитан на определенный срок и на соблюдение всех правил хранения продукта и дальнейшей его обработки и использования.

Показателями доброкачественности прежде всего служат запах и внешний вид рыбы.

Запах свежей рыбы легче всего определить при варке пробного кусочка в закрытой посуде.

Запах испорченной мороженой рыбы можно также обнаружить, если воткнуть в толщу ее мяса разогретый в кипятке нож, а затем быстро поднести его к носу. Для проверки качества соленой или копченой рыбы пользуются и деревянной шпилькой, которой также протыкают рыбу и, повернув

шпильку несколько раз в толще мяса, подносят к носу.

Но нельзя доверять только обонянию, необходимо тщательно обследовать и внешний вид рыбы.

Живая рыба. Эта рыба должна быть здоровой, упитанной, подвижной. У такой рыбы спинка мясиста и не заострена, жабры мягко и равномерно поднимаются и опускаются, чешуя рыбы цела, не имеет пятен и повреждений. Рыба плавает не на поверхности, а в глубине слоя воды.

Охлажденная рыба. Эта рыба подвергается особенно тщательному обследованию, так как она быстро портится и в особенности при недостаточно тщательном хранении может быстро стать негодной к употреблению.

Безупречная по свежести рыба имеет плотное, окоченевшее тело, положенная на руку она не должна изгибаться. Жабры такой рыбы – ярко-красного цвета. Рыба должна иметь выпуклые, прозрачные глаза, гладкую блестящую чешую, плотно прилегающую к коже, мясо этой рыбы твердо и плотно соединено с костями, слизи немного, она прозрачная. При нажатии пальцем ямка либо не образуется, либо быстро и полностью восполняется. Брошенная в воду рыба быстро тонет.

У несвежей рыбы мутные, ввалившиеся глаза, бледные желтоватые или грязно-серые жабры, которые или очень сухи, или выделяют дурно пахнущую жидкость бурого цвета. Матовая без блеска чешуя покрыта липкой, мутной слизью. Живот несвежей рыбы часто бывает вздутым, а дряблое мя-

со легко отстает от костей. При нажатии пальцем образуется впадина, которая либо не восполняется, либо восполняется медленно и не полностью.

Мороженая рыба. Качество мороженой рыбы определяют после ее размораживания. По своим свойствам такая рыба приближается к свежей и охлажденной.

Соленая рыба. У доброкачественной соленой рыбы должна быть чистая поверхность, по цвету свойственная данному виду рыбы. Допускается слегка потускневшая поверхность у рыбы крепкого посола, а также поверхностное и незначительное подкожное пожелтение, не проникшее в мясо (особенно у сельдевых). Консистенция мяса соленой рыбы может быть от мягкой, сочной до плотной. Допускается жесткая, сухая и слабая консистенция мяса рыбы, но не дряблая.

Соленая рыба должна иметь нормальный, свойственный данному виду запах, без порочащих оттенков. Допускается слабый кисловатый запах в жабрах, слабый (а для сельдевых заметный) запах окислившегося жира.

Вяленая рыба. Доброкачественная вяленая рыба отличается своеобразным приятным ароматом и вкусом, упруго-маслянистой консистенцией, полупрозрачным янтарного цвета мясом. У вяленой рыбы 2 сорта допускается слабый запах затхлости и незначительный запах окислившегося жира, а также легкий привкус ила.

Рыба горячего копчения. Доброкачественная рыба горячего копчения должна быть равномерно прокопченной, мя-

со, икра и молоки проварены, без признаков сырости; мясо должно легко отделяться от позвоночника. Консистенция рыбы горячего копчения обычно плотная, сочная, возможна слегка крошащаяся. Вкус и запах приятные.

Рыба холодного копчения должна иметь чистую поверхность, консистенция ее должна быть от сочной до плотной. Вкус и запах должны быть без порочащих признаков.

Признаки недоброкачества рыбных консервов

Наиболее распространенным дефектом консервов и пресервов является *бомбаж*, внешне выражающийся в том, что донышко и крышка металлической банки выгибаются наружу, а у стеклотары жестяная крышка срывается с корпуса банки.

Бомбаж вызывается деятельностью гнилостных газообразующих микроорганизмов. Накапливающиеся в банке продукты распада вызывают повышение давления и вместе с тем вздутие банок.

Консервы с такими дефектами непригодны в пищу.

Нередко у консервов наблюдается ложный бомбаж, называемый *хлопу шей*. Он образуется при деформации банок, переполнении их содержимым, из-за недостаточного вакуумирования банок. Содержимое *банок-хлопуш* вполне доброкачественно, хотя внешний вид их такой же, как и при *бомбаже*. Установить доброкачество консервов в таких банках можно только путем их вскрытия.

Разделка рыбы

Живую рыбу рекомендуется оглушить, а затем обескровить (острым кончиком ножа сделать глубокий разрез между плавниками и дать стечь крови).

Мороженую рыбу оттаивают в холодной воде (на 1 кг рыбы

2 л воды) или на воздухе. Для уменьшения потери минеральных веществ рекомендуется при оттаивании добавлять в воду (на 1 л) от 7 до 10 г соли. Чем быстрее оттаивает рыба, тем больше сохраняются ее качества. На воздухе (при комнатной температуре) оттаивают сома, нототению, мороженое филе и фарш, саблю-рыбу.

Рыбные филе не рекомендуется оттаивать полностью, чтобы не было большой потери сока. Не оттаивают перед тепловой обработкой навагу, скумбрию, ставриду, хека, так как в мороженом виде их легче обрабатывать и лучше сохраняются их питательные вещества.

Соленую рыбу вымачивают сначала в холодной воде в течение часа, потом чистят, отрезают голову, потрошат, моют и снова вымачивают в течение 4–6 часов, меняя воду 3–5 раз.

Чтобы сельдь крепкого посола стала сочнее, после вымачивания ее следует разделить и залить молоком на 3–4 часа. Среднесоленую сельдь можно залить молоком не вымачивая. На 1 кг филе расходуется примерно 1 стакан молока.

Можно вымачивать соленую сельдь и в крепком холодном настое чая.

Чешую с рыбы снимают ножом или специальной рыбочисткой, стараясь не повредить кожу. Очищать чешую значительно легче, если предварительно удалить у рыбы все плавники и главным образом спинной колючий плавник. Рыбу с крепко сидящей чешуей (речной окунь, линь) рекомендуется опустить на одно мгновение в кипяток, после чего чешуя снимается легко.

У рыб, не имеющих чешуи, перед разделкой надо тщательно удалить слизь (тушку рыбы протирают солью).

Очищенную рыбу хорошо промывают холодной водой, а затем потрошат: рыбу кладут на доску головой к себе, придерживая левой рукой, делают надрез между грудными плавниками и ведут нож к голове, острием к себе, затем его поворачивают, не вынимая из брюшка, и ведут в противоположном направлении, разрезая брюшко до анального отверстия. После этого вынимают внутренности, стараясь не раздавить желчный пузырь (чтобы рыба не имела горьковатый вкус), удаляют жабры (сделав с двух сторон надрезы над жаберными крышками), глаза, очищают черную пленку и сгустки крови. Разделанную рыбу тщательно промывают. При разделке рыбу не рекомендуется сильно изгибать и мять, так как это ухудшает ее качество. Крупную рыбу следует разрезать вдоль позвоночника на 2 половины (филе). Чтобы получить филе без костей и кожи, рыбу, не снимая чешуи, нужно вы-

потрошить и промыть, а затем срезать с позвоночника сначала одно филе, потом другое, положить на стол кожей вниз и, придерживая реберные кости ладонью левой руки, срезать их ножом. После этого с филе снять кожу вместе с чешуей.

Разделка некоторых рыб имеет свои особенности. Например, у сома кожу очищают от слизи с помощью ножа, разрезают и удаляют внутренности, отрезают голову и плавники, промывают и нарезают на порционные куски. У крупного сома удаляют кожу. У налима и угря кожу снимают «чулком». Для этого ее прорезают вокруг головы, отгибают и стягивают с рыбы до хвоста, затем отрезают. Чтобы кожа не скользила в руках, пальцы обмакивают в соль. Плавники, внутренности, голову удаляют и тщательно промывают рыбу.

Миног не потрошат, а удаляют слизь, которой покрыта рыба. Для этого тушку тщательно протирают поваренной солью и хорошо промывают.

При обработке щуки очищают кожу, удаляют внутренности, промывают. Для фарширования и приготовления котлетной массы со щуки снимают кожу «чулком». Можно нарезать рыбу поперек крупными кольцами, не вспарывая брюшко, затем освободить от внутренностей и фаршировать каждое «кольцо» отдельно.

У наваги отрезают нижнюю челюсть вместе с верхней частью брюшка и через образовавшееся отверстие удаляют внутренности. Вдоль всей спинки нарезают кожу и снимают ее. Навагу можно обрабатывать в мороженом виде, так как

с оттаявшей рыбы кожа снимается вместе с мышечной тканью. Обработанную рыбу промывают и используют для тепловой обработки целиком или нарезают на куски.

У камбалы косым надрезом срезают голову вместе с частью брюшка, удаляют внутренности, обрубая плавники, со светлой стороны счищают чешую, с темной – удаляют кожу, затем промывают.

При разделке осетровых сначала удаляют спинные жучки, затем косым надрезом отделяют голову вместе с грудными плавниками, делают круговой надрез мышечной ткани у хвостового плавника, переламывают хрящ и вытягивают визигу – спинную хорду. Затем рыбу пластуют – разрезают вдоль по середине жировой прослойки и спинного хряща. Полученные куски рыбы в кулинарной практике называют звеньями. Если звенья рыбы предназначены для варки в целом виде, то после удаления сгустков крови их обмывают холодной водой, ошпаривают, затем быстро очищают с кожи жучки и костные чешуйки. После этого звенья рыбы еще раз промывают в холодной воде для удаления сгустков свернувшегося белка. Если звено нарезают на порционные куски, то с него предварительно срезают хрящи и кожу. Нарезанные куски мякоти ошпаривают, чтобы сохранить форму кусков во время тепловой обработки. Воду, в которой ошпаривались порционные куски рыбы, после процеживания можно использовать для приготовления супов и соусов.

Нарезанную рыбу мыть не рекомендуется, так как теряет-

ся часть питательных веществ.

Такую рыбу, как макрурус, треска, путассу, минтай, содержащую много воды и мало жира, лучше жарить, а кефаль, сайру, осетровые, тунец, камбалу, содержащие относительно мало воды, но много белка, рекомендуется варить и припускать.

Судака, хека, сазана, морского окуня с умеренной влажностью и со средним содержанием белка можно и варить, и жарить.

Холодные и горячие закуски

Между холодной и горячей закуской и холодным и горячим блюдом четкого разграничения нет. Просто закуска по весу и объему меньше, чем так же приготовленное блюдо, и подается она, как правило, без гарнира или же в ограниченном количестве и ассортименте.

Из рыбных пищевых продуктов самой лучшей, самой вкусной и питательной закуской является черная икра (паюсная, зернистая) из осетровых рыб и икра красная из лососевых.

Икра содержит значительное количество полноценных белков, жиров, витаминов, ее особенно рекомендуют всем нуждающимся в усиленном питании.

Икра осетровых считается тем лучше и ценится тем выше, чем крупнее и светлее зерно; икра лососевых, наоборот, тем вкуснее, чем мельче зерно.

В качестве закуски используют соленую, копченую, вяленую рыбу, а также рыбу отварную, жареную, запеченную в тесте и т. п.

Рыба, и в первую очередь морская, питающаяся целебными морскими водорослями, очень питательна и полезна. Она богата белком, витаминами А и О, кальцием, фосфором, йодом, железом.

Мясо морских бесхребетных по своей питательности не

уступает молоку и яйцам, значительно превышает питательность рыбы и мясных продуктов. Устрицы и мидии улучшают кроветворение. Они содержат все незаменимые аминокислоты, причем в таких количествах, которые необходимы человеку. Много витаминов группы В, в том числе В₂ (до 150 мг на кг продукта), более 30 разных микроэлементов – медь, кобальт, йод, марганец, цинк и другие вещества, имеющие важное значение для нормальной деятельности всех ферментных систем организма человека.

Из нерыбных продуктов моря можно приготовить немало вкусных и питательных закусок. Обработывая их, следует учесть следующее.

Кальмары размораживают в холодной воде. При разделке срезают щупальца, удаляют внутренности, снимают пленку с мантии. Чтобы пленка снималась легче, кальмаров обливают горячей водой.

Замороженные мидии в брикетах оттаивают на воздухе или в холодной воде, отделяют биссус (питательный орган) и тщательно отмывают от песка.

Живые мидии в раковинах очищают ножом от мелких ракушек, выдерживают несколько часов в холодной воде и промывают в проточной. Варят 15–20 минут. Вареное мясо отделяют от раковины и моют в теплой воде до полного удаления песка.

Морской гребешок. В пищу употребляют большой мускул, находящийся между створками раковин. Заморожен-

ные блоки морского гребешка оттаивают на воздухе.

Морские крабы (лангусты). Хвостом у них служит задняя часть тела, содержащая очень вкусное мясо. Лангустов, не размораживая, опускают в кипяток. Когда они приобретут красный оттенок, плиту выключают, оставляют лангустов в отваре на 12 минут, затем промывают холодной водой и достают мясо.

Улитки тщательно промывают в нескольких водах, кожу снимают кончиком острого ножа, кладут в большую кастрюлю, заливают уксусом, добавляют соль, слегка размешивают и оставляют на 2 часа. Затем хорошо промывают.

Устрицы промывают в холодной воде, маленьким ножом открывают створки, начиная с толстой части ракушки, и отделяют ее плоскую часть, а устрицы в глубокой раковине промывают холодной соленой водой.

Живых раков промывают чистой водой и опускают в кипяток. Когда они покраснеют, плиту выключают, выдерживают раков еще 15 минут и подают на стол.

Паста «Океан» изготавливается из антарктических рачков-криль (мелких креветок). Она содержит 15–20 % белков, микроэлементы – фтор, йод, кобальт, серебро, цинк, кальций и др. Благодаря богатому химическому составу, в котором удивительно щедро сочетаются жирные кислоты, микроэлементы и витамины, она повышает биологическую устойчивость организма, используется для лечения атеросклероза, ожирения, кариеса зубов, для нормализации обмен-

на веществ.

Паста имеет розовый цвет и по вкусу напоминает крабов, креветок. Хороша в сочетании с картофелем, рисом, капустой, репчатым луком, майонезом, сыром, сливочным маслом. Из нее получаются очень вкусные закуски и паста для бутербродов.

Прежде всего пасту следует разморозить – разложить тонким слоем и выдержать при комнатной температуре 3–4 часа. Затем поместить в толстостенную посуду, закрыть крышкой и припустить в собственном соку (при слабом кипении) в течение 3 минут (если, согласно рецептуре, паста будет подвергаться тепловой обработке, припускать не нужно). Затем разложить слоем 5 см, прикрыть марлей и охладить до 10–12 °С.

Холодные закуски

Холодные блюда и закуски служат, как правило, для возбуждения аппетита, поэтому многие из них готовятся с большим количеством специй.

Острые закуски подают перед горячими блюдами, а не очень острые можно использовать для завтрака и ужина.

Подают холодные блюда и закуски на тарелках, фарфоровых и мельхиоровых блюдах (круглых и овальных), в селедочницах и салатниках.

Из опыта кулинаров

- Рыбу в холодильнике не рекомендуется размещать рядом с молоком, маслом, творогом. Это может придать им неприятный, несвойственный запах.

- Сырую рыбу нельзя хранить вблизи тех продуктов, которые используются без тепловой обработки (колбасные изделия, сыры и т. д.). Сырая рыба после тепловой обработки будет обезврежена от микробов, а эти продукты могут оказаться зараженными болезнетворной микрофлорой.

- Мороженую рыбу и готовое мороженое рыбное филе до тепловой обработки помещают для хранения в морозильную камеру холодильника, завернув в чистую бумагу. Охлажденную рыбу, которую хранят недолго, лучше вначале выпотро-

шить и разместить вне морозильника.

- Мороженую рыбу рекомендуется хранить в морозильнике не более 10 дней.

- Чтобы устранить посторонний запах (нефти, тины), рыбу рекомендуется натереть черным перцем с укропом, дать полежать 20 минут, а затем обмыть и готовить, применяя в качестве пряности укроп.

- Тяжелый запах морской рыбы можно устранить, выдержав выпотрошенную и вымытую рыбу несколько часов в уксусе, в который добавить 1–2 измельченных лавровых листа и несколько зерен черного перца.

- Рыбу, нарезанную кусками, кладут в кипящую подсоленную воду, уменьшив огонь после закипания, и варят дальше при слабом кипении.

- Крупную рыбу, чтобы ее кожа не растрескалась, а мясо хорошо проварилось внутри, опускают в холодную воду; если ее опустить в кипящую воду, то мясо сварится только в наружных слоях, а внутри останется сырым.

- Чтобы предохранить кетовую, паюсную и зернистую икру от высыхания, нужно залить ее тонким слоем растительного масла и плотно закрыть. Можно также положить поверх икры два-три ломтика лимона, посуду закрыть бумагой и завязать. В таком виде икра остается свежей 7—10 дней.

- Кожу с сельди снимают в направлении от головы к хвосту.

- Никогда не вымачивайте в воде мягкую, нежную слабо-

соленую и копченую сельдь – атлантическую, тихоокеанскую, жирную, дунайскую. Другое дело сельдь сухая, жесткая, соленая, которая становится гораздо вкуснее и сочнее, если набухнет в воде.

- Чтобы сельдь крепкого посола стала сочнее, вымочив ее, разделайте и залейте молоком на 3–4 часа. Среднесоленую сельдь можно залить молоком, не вымачивая перед этим. На 1 кг филе расходуется примерно стакан молока.

- Нежную и мягкую соленую сельдь рекомендуется вымачивать в крепком холодном настое чая. В воде она размякнет, а в чае станет даже плотнее.

- Для приготовления рыбы под маринадом свежую поджаривают, а соленую варят.

- Вкус рубленой сельди намного улучшится, если протереть ее вместе с яблоками.

- К отварной холодной рыбе хорошо подавать хрен, смешанный со свеклой (ее натирают на терке) и заправленный солью и уксусом.

- Мясо мороженых лососей следует отваривать или жарить на решетке.

- Малосоленое мясо лососей лучше всего использовать для салатов и холодных закусок.

- Осетрину, белугу, севрюгу для холодных блюд варят крупными кусками и нарезают на порции перед подачей к столу. Рыба, сваренная целиком, вкуснее и сочнее.

- Из кальмара можно приготовить разнообразные закуски:

кальмар под майонезом, кальмар заливной, салат из кальмара и др.

- Морская рыба вкусна под майонезом. Морского окуня, камбалу, палтуса, макруруса рекомендуется обжарить, а после этого залить маринадом.

- Рыба, сваренная на пару, вкуснее отварной, поскольку в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

- При отваривании рыбы воду нужно солить больше, чем при варке мяса и других продуктов.

- Чтобы рыба при отваривании сохранила форму, следует перевязать ее шпагатом и положить брюшком вниз.

- Отваривать рыбу можно с головой, удалив только глаза и жабры, а вот жарить без головы.

- При варке не следует подвергать рыбу длительному и бурному кипению, поскольку при этом она сильно вываривается, разваривается, ухудшается ее вкус и внешний вид.

- Вынимать раков из охлажденного отвара нужно только перед подачей к столу, иначе они утратят сочность, будут невкусными.

- Чтобы вареная рыба была вкуснее, солить и перчить ее следует в самый последний момент, в конце варки.

- Крупную рыбу кладут в кастрюлю с холодной водой, а когда закипит – время от времени подливают еще воды, мелкую – только в кипяток.

- Рыбу для холодных блюд лучше всего жарить на растительном масле.

Ассорти рыбное

Малосольную семгу, лососину, кету, балычные изделия, вареную осетрину, севрюгу, белугу, икру (паюсную, зернистую, кетовую), консервированные крабы, шпроты, кильки, рыбу в томате положить на овальное или круглое блюдо тонко нарезанными кусками.

Икру зернистую, кетовую уложить в маленькие корзиночки, выпеченные из слоеного теста. Крабы, уложенные также в корзиночки, покрыть майонезом, придав вид решетки. Кильки, очищенные и освобожденные от костей, свернуть колечком и положить на кружочки вареного яйца. Кусочки консервированной рыбы уложить в корзиночки из слойки и посыпать измельченной зеленью.

Блюдо гарнировать лимоном, фигурками из желе, украсить веточками зелени и салатом. Отдельно можно подать майонез.

Семга, лососина или балык – 25 г, осетрина или другая рыба – 30 г, икра – 25 г, корзиночки – 2 шт., крабы – 20 г, яйца – 20 г, кильки – 20 г, гарнир – 100 г, майонез – 30 г, лимон – 2 ломтика, петрушка (зелень).

Завиванец из судака, по-украински

У рыбы отрезать голову, тушку разрезать вдоль, вынуть

позвоночник и реберные кости, промыть и нафаршировать. Для приготовления фарша яйца отварить вкрутую, нарубить, приправить солью, перцем, измельченной зеленью петрушки. Рыбу свернуть трубочкой, перевязать ниткой. В кипящую воду добавить уксус, перец, лавровый лист, лук, опустить фаршированную рыбу и отварить до готовности. До подачи к столу рыбу держать в бульоне.

Подать, нарезав, с соусом.

Для приготовления соуса желтки сваренных вкрутую яиц растереть, постепенно влить масло, слабый раствор уксуса, приправить горчицей, сахаром, солью. Смесь протереть сквозь сито, добавить нарезанные кружочками соленые огурцы, маринованные грибы, сметану и перемешать.

Судак – 850 г, лук репчатый – 1 шт., уксус 3 %-ный – 2 ст. ложки, перец горошком, лавровый лист.

Для фарша: яйца – 3 шт., перец черный молотый, петрушка (зелень), соль.

Для соуса: яйца – 3 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, уксус 3 %-ный – 3 ст. ложки, сметана – 3 ст. ложки, грибы маринованные белые – 15 г, огурцы соленые – 15 г, горчица, сахар, соль.

Икра закусочная из свежей рыбы

Икру судака очистить от пленки, залить кипятком на 10 минут, воду слить, добавить соль, уксус, перец, измельчен-

ный сырой репчатый лук, растительное масло и дать постоять 1 час. Подавая к столу, посыпать зеленью петрушки.

Икра судака – 450 г, лук репчатый – 100 г, масло растительное – 2 ст. ложки, уксус 3 %-ный – 2 ст. ложки, петрушка (зелень), перец, соль.

Икра рыбная

Свежую икру карпа, сазана, щуки очистить от пленки, обдать кипятком, посолить и дать постоять 3 часа в холодильнике. Затем переложить в керамическую посуду и, непрерывно взбивая деревянной лопаткой, добавлять тонкой струей растительное масло. Влить лимонный сок, хорошо перемешать и поставить в холодильник. Подать икру в икорнице или селедочнице, украсив ломтиками лимона и рубленой зеленью.

Икра речной рыбы – 200 г, лимон – 1 шт., укроп, петрушка (зелень), соль.

Икра рыбная вареная

Икру положить в кастрюлю, добавить раскрошенную мякоть белого хлеба, нашинкованный репчатый лук, залить водой, чтобы покрыла продукты, тщательно размять и, помешивая, варить 10–15 минут.

Подать к столу горячей, украсив зеленью укропа и пет-

рушки.

Икра речной рыбы – 400 г, хлеб пшеничный (мякоть) – 2 стакана, лук репчатый – 1 шт.

Икра рыбная жареная

К икре добавить раскрошенную мякоть белого хлеба, нашинкованный репчатый лук, 1,5 стакана воды и хорошо размять. Подготовленную таким образом икру положить на сковороду с разогретым подсолнечным маслом и обжарить.

Подать к столу горячей, украсив зеленью укропа и петрушки.

Икра речной рыбы – 400 г, хлеб пшеничный (мякоть) – 2 стакана, лук репчатый – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки.

Карп в маринаде

Очищенную рыбу нарезать на порционные куски и поставить в холодильник на час, выдерживая в молоке. Затем вынуть из молока, обсушить чистой тканью, посолить, поперчить, обвалять в муке, обжарить с двух сторон на растительном масле. Сложить рыбу в эмалированную или керамическую посуду.

Обжарить муку, добавить масло, разведенный уксус, томатное пюре, лавровый лист, перец, сахар, проварить и за-

лить подготовленным маринадом рыбу, охладить и поставить в холодное место. Закуска готова к употреблению через 6 часов.

Рыба – 1 кг, масло растительное – 100 г, мука – 2 ст. ложки, пюре томатное – 2 ст. ложки, лист лавровый, уксус – 2 стакана, сахар, перец душистый горошком – 8 шт., соль.

Карп в ореховом соусе

Рыбу очистить от чешуи и внутренностей, отрубить голову, хвост и плавники, промыть в воде, снять филе, нарезать на куски, уложить в сотейник. Добавить морковь, петрушку, репчатый лук, соль, перец, лавровый лист, немного воды и варить на слабом огне до полной готовности.

Готовую рыбу охладить в бульоне, затем переложить в тарелку и залить соусом из орехов и чеснока.

Для приготовления соуса грецкие орехи очистить от скорлупы и шелухи, растереть в ступке. Мякоть белого хлеба намочить в рыбном бульоне, отжать и протереть через сито. Затем орехи, протертый хлеб и тертый чеснок положить в керамическую посуду и взбить ложкой, вливая понемногу растительное масло. Когда масса станет пышной, как крем, добавить немного соли, лимонного сока или лимонной кислоты. Все хорошо перемешать.

Готового карпа уложить на блюдо, залить соусом, сверху положить ломтик лимона, посыпать зеленью петрушки и

укропа.

Карп – 600 г, морковь – 2 шт., лук репчатый – 4 шт., петрушка (корень) – 1 шт., уксус, перец черный молотый, петрушка (зелень), укроп, соль.

Для соуса: орехи – 15 шт., белый хлеб – 50 г, чеснок – 4 дольки, масло растительное – 0,5 стакана.

Кашка из сельди и лука

Украинская кухня

Сельдь очистить от кожи и костей, мелко посечь (или пропустить через мясорубку) с луком, заправить сметаной.

Подать как закуску или к блинам.

Сельдь – 500 г, лук репчатый – 1 шт., сметана густая – 1 стакан.

Крабы в соусе

Крабы отварить, нарезать кусочками, выложить в салатницу, залить соусом из овощей с томатом, посыпать зеленым луком, украсить маслинами (без косточек).

Крабы вареные – 400 г, соус – 400 г, маслины (без косточек) – 80 г, лук зеленый – 40 г.

Крабы в соусе с картофелем

Крабы отварить, нарезать кусочками, выложить горкой в салатницу, вокруг положить вареный картофель, нарезанный тонкими ломтиками, залить маринадом из овощей с томатом и посыпать зеленым луком. Украсить маслинами.

Крабы вареные – 75 г, соус – 75 г, картофель вареный – 50 г, маслины – 20 г, лук зеленый – 10 г.

Крабы (или раковые шейки) под майонезом

Кусочки консервированных крабов освободить от пластинок и нарезать ломтиками (шейки и клешни вареных раков очистить от скорлупы и мелко нарезать). Спаржу опустить в кипящую подсоленную воду, отварить и нарезать на кусочки. Смешать с крабами (раковыми шейками), заправить майонезом, посолить. Подать, украсив зеленью.

Крабы – 380 г (или раки – 18 шт.), спаржа – 1 кг, соль – 1 ст. ложка, майонез – 1,5 стакана, укроп, петрушка (зелень), соль.

Креветки с салатом

Свежие креветки отварить в воде без специй и приправ,

мороженые – с лавровым листом, перцем и солью. Мясо креветок сбрызнуть лимонным соком. Зеленый салат нарезать на крупные кусочки, сваренные вкрутую яйца – дольками, смешать, посолить, заправить майонезом. Креветки выложить на середину салатника, вокруг разместить салат. Украсить зеленым салатом. Для данного блюда можно использовать консервированные креветки.

Креветки – 500 г, яйца, сваренные вкрутую, – 3 шт., салат зеленый – 100 г, майонез – 150 г, сок лимонный – 2 ст. ложки, соль.

Крученики из сельди

Украинская кухня

Филе сельди (без кожи и костей) разрезать вдоль на четыре полосы, намазать горчицей, скрутить в рулетики и скрепить пластиковыми палочками. Лук нарезать, добавить соленые огурцы (без шкурки), нарезанные кубиками, вымешать, сбрызнуть растительным маслом и выложить на блюдо. Сверху положить рулетики. Украсить колечками перца и зеленью петрушки.

Сельдь – 3 шт., перец сладкий – 2 шт., огурцы соленые – 2 шт., горчица – 2 ст. ложки, лук зеленый, масло растительное, петрушка (зелень).

Лещ с хреном и яблоками

Леща очистить от чешуи, удалить плавники, голову и хвост, промыть, нарезать порционными кусками, посолить, залить холодной водой с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды), дать постоять 5–7 минут, слить воду и залить овощным отваром, приготовленным из очищенной моркови, петрушки и репчатого лука, или водой, посолить и варить до полной готовности.

Подавая на стол, посыпать хреном, смешанным с тертыми кислыми яблоками.

Лещ – 1 кг, яблоки – 2–3 шт., уксус – 0,25 стакана, хрен – 1–2 шт., морковь – 1 шт., петрушка (корень) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., соль.

Лососина (или камбала, или судак) отварная

Рыбу (филе с кожей) нарезать на порционные куски и сварить с пряными овощами, перцем и солью. Куски охладить в отваре. Перед подачей удалить кожу. Гарнировать картофелем, морковью, репой, свеклой, нарезанными кружочками, кубиками или брусочками, стручками фасоли, зеленым горошком, цветной капустой, помидорами. Гарнир расположить букетами. Украсить фигурками из прозрачного желе,

листьями салата и веточками зелени петрушки. Отдельно подать майонез.

Лососина, или камбала, или судак – 500 г, желе – 120 г, майонез – 1 банка, овощи для варки – 200 г, овощи для гарнира – 600 г, перец черный молотый, соль.

Лосось по соусом «Грибиш»

Приготовить соус «Грибиш». Корнишоны и яйца, сваренные вкрутую, нарезать кубиками, измельчить зелень петрушки, каперсы порезать тоненькими ломтиками. Выдавить сок из чеснока. Подготовленные продукты сбрызнуть соком лимона. Все залить соусом майонез и тщательно перемешать.

После того как соус будет готов, заняться приготовлением бульона. В кипящую воду опустить морковь, корень петрушки, лук, шампиньоны, лавровый лист, перец черный горошком, влить белое сухое вино, уксус, посолить, поперчить, варить на слабом огне 30 минут.

Филе лосося разделить на порционные куски (восемь штук). Поперчить, посолить. Кипящий бульон снять с огня и охладить до 90 °С. Положить в бульон лосось и варить на слабом огне около 5 минут. Затем лосось вынуть на дуршлаг, дать стечь бульону, охладить. Лосось и соус «Грибиш» выложить на блюдо.

Лосось (филе) – 600 г.

Для соуса: корнишоны – 4 шт., яйца, сваренные вкру-

тую, – 2 шт., петрушка (зелень), каперсы – 3 шт., чеснок – 2 дольки, четверть лимона (сок).

Для бульона: вода – 1 л, морковь – 2 шт., петрушка (корень) – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., шампиньоны – 4 шт., лист лавровый, перец черный горошком – 4 шт., вино белое сухое – 1 стакан.

Маслины, фаршированные шпротами

Протереть через волосяное сито шпроты вместе с размягченным сливочным маслом и заправить лимонным соком. Из маслин удалить косточки, заполнить протертыми шпротами, сбрызнуть маслом из консервов, выложить в салатник, украсить веточками петрушки. Вместо шпрот можно использовать сардины, сайру.

Маслины – 400 г, шпроты – 150 г, масло сливочное – 60 г, сок лимонный.

Мидии в соусе

Мидии отварить в раковинах, добавив в отвар репчатый лук, лавровый лист, соль. После раскрытия раковины вынуть из отвара, освободить мидии от раковин, выложить в салатник. Муку растереть с маслом, развести отваром, проварить в течение 10 минут, снять с огня, заправить сливочным маслом и лимонным соком. Остывшим соусом залить мидии,

посыпать измельченной зеленью.

Мидии – 25 шт., лук репчатый – 80 г, лист лавровый.

Для соуса: масло сливочное – 1 ст. ложка, мука – 1 ст. ложка, сок лимонный, укроп, петрушка (зелень), соль.

Мидии в майонезе

Соскоблить наросты с ракушек и вымыть их. Уложить в посуду, налить немного воды, посолить, накрыть крышкой и поставить на сильный огонь. Когда все ракушки вскроются, снять с огня, остудить, вынуть мидии из ракушек, положить их в салатник, залить соусом майонез с корнишонами и посыпать зеленью петрушки.

Мидии – 25 шт., майонез с корнишонами – 300 г, петрушка (зелень), соль.

Мидии с горчицей

Отваренные мидии очистить от раковин, охладить, посолить, поперчить, залить майонезом, смешанным с горчицей, и перемешать. Выложить в салатник, украсить полосками маринованного красного перца, веточками зелени петрушки. К данной закуске можно подать сваренные вкрутую яйца, свежие помидоры, огурцы.

Мидии – 25 шт., майонез – 100 г, горчица – 1 ч. ложка, перец сладкий маринованный – 50 г, петрушка (зелень).

Мидии с зеленым салатом

Отваренные мидии очистить от раковин, охладить. Нарезать на крупные кусочки вымытый зеленый салат, добавить к нему мидии (оставив часть для украшения), нарезанные ломтиками яйца, зеленый горошек, мелко нашинкованный зеленый лук, укроп, заправить солью и майонезом. Выложить в салатник, украсить мидиями, дольками яйца. Можно добавить натертый корень сельдерея.

Мидии – 25 шт., салат зеленый – 120 г, яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт., горошек зеленый консервированный – 100 г, майонез – 100 г, лук зеленый – 50 г, укроп, соль.

Миноги

Жареные миноги нарезать на кусочки. Мелко натереть хрен, заправить его солью и сахаром, влить уксус и растительное масло. Нарезать тонкими кольцами репчатый лук, промыть его в холодной кипяченой воде. В блюдо положить миноги, сверху – лук, залить приготовленным соусом. Украсить можно зеленым луком или кружочками свежих огурцов и помидоров.

Миноги – 500 г, лук репчатый – 120 г, уксус – 2 ст. ложки, масло растительное – 2 ст. ложки, хрен тертый – 1 ч. ложка, сахар, соль.

Миноги в горчичном соусе

Удалить у миног головы, разрезать поперек на куски и положить в салатник овальной формы. Сверху расположить кольца сладкого репчатого лука или мелко нарезанный зеленый лук. Подать миноги с горчичной заправкой для сельдей.

Миноги – 75 г, заправка горчичная – 35 г, лук зеленый – 25 г.

Мойва пряная под майонезом

Огурцы нарезать вдоль на равные пластинки, уложить на селедочницу через 1–2 см, сверху положить филе пряной мойвы, залить майонезом и поставить на 15–20 минут в холодильник. Перед подачей украсить долькой яйца, сваренного вкрутую, зеленью петрушки и укропа.

Мойва пряного посола – 4–6 шт., огурец свежий или соленый – 0,5 шт., яйцо – 1 шт., майонез – 0,5 стакана, петрушка (зелень), укроп.

Мускул морского гребешка в томатном соусе

Вымытый мускул морского гребешка опустить в кипящую воду и варить до готовности. Нарезать на кружки, обсушить

тканью и обжарить на хорошо разогретом растительном масле, затем уложить в сотейник, залить томатным соусом и дать вскипеть. Охладить, посыпать измельченной зеленью.

Мускул морского гребешка – 500 г, масло растительное – 100 г, соус томатный – 250 г, укроп – 70 г, соль.

Осетрина (или севрюга, или белуга) под майонезом

Рыбу отварить и охладить. Вареные и очищенные картофель, морковь, репу нарезать мелкими кубиками. Одну третью часть овощей заправить майонезом, положить на середину блюда, сверху уложить кусок очищенной вареной рыбы. Оставшуюся часть гарнира, а также помидоры, огурцы, зеленый горошек и рубленое желе разместить вокруг рыбы букетами. Рыбу залить майонезом и украсить раковыми шейками (или крабами), ломтиками огурца, помидора, горошком и т. п. Гарнир полить салатной заправкой.

Осетрина (или севрюга, или белуга) – 500 г, овощи – 600 г, майонез – 200 г, раковые шейки (или крабы) – 40 г, желе – 120 г, перец черный молотый, соль.

Осетрина (или севрюга, или белуга) с виноградным уксусом

Рыбу нарезать на порционные куски, ошпарить и про-

мыть. В сотейник влить воду, добавить виноградный уксус, лавровый лист, чеснок, толченный с солью, прокипятить, опустить рыбу. Через 15 минут извлечь из отвара лавровый лист и добавить нарезанный тонкими кольцами лук, измельченную зелень сельдерея и сладкий перец, нарезанный соломкой. Проварить 5 минут, охладить, украсить зеленью петрушки.

Осетрина (или севрюга, или белуга) – 1 кг, лук репчатый – 200 г, чеснок – 3 дольки, перец сладкий – 4 шт., вода – 1,5 стакана, уксус виноградный – 1,5 стакана, укроп и петрушка (зелень), соль.

Паштет из кильки с яйцом

Филе кильки пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом, репчатым луком, перцем. Заправить растительным маслом и уксусом, все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить на тарелку горкой, посыпать репчатым луком, нарезанным кольцами, измельченными вареными яйцами, зеленью петрушки, украсить нарезанными свежими огурцами и помидорами.

Килька – 500 г, хлеб пшеничный – 100 г, лук репчатый – 2 шт., яйцо, сваренное вкрутую, – 1 шт., огурцы свежие – 2 шт., помидоры – 3 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, уксус – 1 ст. ложка, петрушка (зелень), перец черный

Паштет из консервированного горошка с тресковой печенью

Консервированный горошек откинуть на сито, дать стечь жидкости. Пропустить горошек через мясорубку. Печень трески тоже откинуть на сито, размять и перемешать с мас-сой зеленого горошка. Мелко порубить репчатый лук. Все еще раз хорошо перемешать. Посыпать зеленью укропа.

Горошек зеленый консервированный – 250 г, печень трески – 1 банка, лук репчатый – 2 шт., укроп – 1 пучок.

Паштет из трески с сыром

Филе трески разрезать на куски, пропустить через мясо-рубку, добавить слегка обжаренный репчатый лук, соль, сно-ва пропустить через мясорубку, соединить с протертым сы-ром, заправить маслом и хорошо перемешать. Подготовлен-ную массу выложить в смазанный маслом сотейник и запечь в духовке. Подать в охлажденном виде.

Треска – 500 г, сыр – 300 г, масло растительное – 2 ст. ложки, лук репчатый – 3 шт., масло сливочное – 1 ст. лож-ка, соль.

Перец сладкий маринованный с рыбным салатом

Рыбу отварить в пряном отваре и охладить. Вареный картофель, соленые огурцы нарезать кубиками, добавить горошек, рыбу, нарезанную небольшими кусочками. Заправить майонезом и солью. Перемешать. Маринованный перец обсушить тканью, заполнить салатом и выложить на блюдо узкими концами к середине. Украсить веточками петрушки или сельдерея. Можно использовать рыбу горячего копчения.

Рыба – 400 г, картофель – 300 г, огурцы соленые – 200 г, горошек зеленый – 70 г, перец маринованный – 10 шт., майонез – 100 г, соль.

Печень трески с творогом

Печень трески, творог, укроп пропустить через мясорубку. Массу посолить, хорошо перемешать, взбить с помощью вилки, переложить в селедочницу, украсить свежими помидорами и укропом.

Печень трески консервированная – 1 банка, творог – 200 г, укроп – 2 ст. ложки, помидоры – 4 шт., соль.

Плакия из мидий

Мидии промыть в нескольких водах, сварить в подсоленной воде и вынуть из скорлупы. Нарезать мелко лук, сельдерей и чеснок. Поджарить их в подсолнечном масле, добавить и также поджарить муку. Насыпать красный молотый перец и томат-пюре, размешать и развести соус отваром, в котором варились мидии. Как только соус закипит, опустить туда мидии.

Выложить все в форму и положить сверху ломтики лимона. Плакию запечь и подать в холодном виде.

Мидии – 1 кг, лук репчатый – 4–5 шт., сельдерей (корень) – 1 шт., чеснок – 5–6 долек, масло подсолнечное – 0,75 стакана, перец красный молотый — 1 ч. ложка, мука – 2 ст. ложки, томат-пюре – 2 ст. ложки, лимон – 4–5 ломтиков, соль.

Плакия из улиток

Помыть 1,5 кг улиток и сварить. Морковь, корень сельдерея, лук, чеснок нарезать, потушить с добавлением воды, добавить черный перец горошком, лавровый лист и муку, разведенную в холодной воде. Сверху положить ломтики помидоров и лимонов. Посолить, полить подсолнечным маслом и тушить до готовности в кастрюле или запечь в духовом шкафу.

фу.

Подать в холодном виде.

Улитки – 1,5 кг, морковь – 2–3 шт., сельдерей (корень) – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 5–6 долек, жир – 5–6 ложек, вода – 2–3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лист лавровый, перец черный горошком – 5–6 шт., соль.

Плакия из устриц

Очистить устрицы, обмыть и сварить. Нарезать кубиками морковь и корешок сельдерея. Нарезать мелко лук и посолить. Нарезать тонкими ломтиками чеснок. Подготовленные овощи тушить до мягкости на жире, налив немного воды, в которой варились устрицы. Положить туда устрицы, а затем перец горошком, лавровый лист и муку, разведя ее холодной водой. Сверху положить ломтики помидоров и лимонов. Посолить, полить подсолнечным маслом и тушить до готовности в кастрюле или запечь в духовом шкафу.

Подать в холодном виде.

Устрицы – 2 кг, морковь – 2–3 шт., сельдерей (корень) – 1 шт., лук репчатый – 2 шт., чеснок – 5–6 долек, жир – 5–6 ст. ложек, отвар устриц – 2–3 ст. ложки, мука – 1 ст. ложка, лист лавровый, перец черный горошком – 5–6 шт., соль.

Помидоры с рыбным салатом

Вареную рыбу без кожи и костей нарезать мелкими кусочками. Огурец, отваренный картофель, сваренные вкрутую яйца нарезать мелкими кубиками. Осторожно перемешать все продукты, заправить майонезом и солью. Из помидоров удалить часть мякоти с семенами, нафаршировать их, украсить мелко нарубленными яйцами. На блюдо положить листья зеленого салата, сверху – помидоры. Вместо вареной рыбы можно использовать рыбу горячего копчения.

Рыба – 200 г, помидоры (крупные) – 5 шт., картофель – 2 шт., огурец – 1 шт., яйца – 2 шт., майонез – 100 г, соль.

Раки вареные

В котел налить воду на три четвертых объема, положить мелко нарезанную морковь, петрушку, лук, эстрагон, укроп, перец горошком, лавровый лист, налить воду и довести до кипения. После этого опустить в котел живых, промытых раков, накрыть котел крышкой и варить раков 10–15 минут на сильном огне. После того как они сварятся, дать им постоять 10–15 минут. Вареные раки имеют оранжево-красный цвет; хвост у них, как его принято называть, «шейка», подогнут под брюшко, при разгибании легко оттягивается и при отпуске снова свертывается, принимая первоначальное поло-

жение. Это указывает на пригодность раков к употреблению. Вареных раков можно подавать как холодными, так и горячими.

Раки – 10 шт., морковь – 10 шт., лук репчатый – 5 шт., эстрагон, укроп, перец горошком, лист лавровый, соль.

Раки в томатном соусе

Раков тщательно обмыть в нескольких водах, затем живыми бросить в кипящую соленую воду и варить 10–15 минут. Раков едят горячими и холодными. Но лучше оставить их в отваре, пока остынут, раки будут очень сочные. В отвар положить много укропа, но можно по желанию класть и другие пряности.

У вареных раков отделить шейки, очистить их от панциря, сложить горкой в небольшую салатницу. Толстые части клешней, отделенные от панциря, разложить по краю салатницы вокруг раковых шеек и полить томатным соусом с вином.

Раки – 10 шт., укроп, соус томатный, вино, соль.

Рольмопсы из сельди

Сельдь вымочить, очистить, разделить на филе, удалить мелкие косточки. Внутреннюю сторону каждого филе намазать тонким слоем горчицы, положить нарезанный репчатый

лук, завернуть филе в виде рулета, начиная от хвоста к голове, скрепить шпажкой.

Маринад готовят так. Лук нужно очистить, нарезать кружками, опустить в горячую воду, добавить перец, лавровый лист, сахар, соль и кипятить до тех пор, пока лук станет прозрачным, после чего влить уксус, маринад охладить.

Рольмопсы положить в неглубокую посуду, переслоить луком, сваренным в маринаде, залить маринадом и поставить для маринования в холодильник на 10–12 часов.

Сельдь – 1 шт., лук репчатый – 1 шт., горчица.

Для маринада: вода – 0,5 стакана, лук репчатый – 2 шт., уксус 9 %-ный – 0,25 стакана, перец черный молотый, сахар соль.

Рулет из сельди

Сельдь вымочить, выпотрошить, разрезать вдоль на две половинки. Морковь отварить и нарезать соломкой. Лук нарезать кольцами и немного поджарить, охладить, затем смешать с морковью и нарезанным соломкой малосольным огурцом. Сварить маринад из воды, уксуса, специй и сахара, можно добавить растертые молоки. Половинки сельди уложить мякотью вверх, положить на них лук, морковь, огурцы и завернуть рулетом, начиная с широкого конца, затем сколоть концы деревянной булавкой или спичкой. Уложить рулетики в один ряд в стеклянную салатницу и залить марина-

дом, сверху украсить кружочками моркови. Поставить в холодильник на 1 сутки.

Сельдь – 2–3 шт., лук репчатый – 2–3 шт., огурец малосольный – 1 шт., масло растительное – 2 ст. ложки, перец черный молотый, уксус, сахар, вода – 2 стакана.

Рыба в красном маринаде

В кастрюлю положить пассерованные на растительном масле морковь, лук и томат, добавить перец горошком, лавровый лист. Затем уложить слой кусков рыбы (с кожей и костями), опять слой пассерованных овощей, белые корни, специи. Таким образом заполнить всю посуду; долить рыбный бульон (или воду), добавить уксус, закрыть крышкой и тушить при слабом нагреве до полной готовности (около 3 часов).

Рыбу охладить, разложить в салатники или на блюдо и посыпать зеленью.

Рыба – 1 кг, морковь – 10 шт., лук репчатый – 10 шт., помидор – 6 шт., масло растительное, петрушка (корень), уксус, укроп, петрушка (зелень), соль.

Рыба горячего копчения с салатом

Рыбу очистить от кожи и костей, нарезать на кусочки, смешать с растительным маслом и поставить в холодильник.

Сельдерей, редиску и свежие яблоки натереть на крупной терке. Нашинковать зеленый лук, все смешать и заправить майонезом, солью, сахаром. По краю блюда выложить крупные листочки зеленого салата и на каждый положить заправленные майонезом овощи, на середину – горкой рыбу. Украсить кружочками помидоров.

Рыба – 300 г, сельдерей (корень) – 100 г, редиска – 150 г, яблоки – 2–3 шт., лук зеленый – 50 г, помидоры – 4 шт., масло растительное – 1 ст. ложка, майонез – 100 г, уксус, соль.

Рыба маринованная, жареная

Крупную рыбу нарезать, мелкую оставить целой. Воду с уксусом вскипятить, посолить и отварить в ней сельдерей и петрушку. Когда маринад остынет, замочить в нем рыбу на 6 часов. Затем маринад остудить, рыбу запанировать в муке, обжарить. В том же жире спассеровать муку, разбавить ее маринадом; заправить соус чесноком, лимонным соком, проварить 5 минут и остудить. Остывшую рыбу посыпать тертым хреном и залить соусом.

Рыба – 1,2 кг, мука – 4 ст. ложки, масло растительное – 0,5 стакана.

Для маринада и соуса: вода – 1 стакан, уксус – 1 стакан, сельдерей (корень) – 1 шт., петрушка (корень) – 2 шт., чеснок – 3 дольки, сок лимонный – 1,5 ст. ложки, хрен, соль.

Рыбные консервы с картофелем

Вскрыть банку натуральных (в собственном соку) рыбных консервов, вынуть рыбу и вместе с соком подогреть в кастрюле. При подаче на стол рыбу уложить на подогретое блюдо, гарнировать отварным картофелем и украсить веточками зелени петрушки. Можно подать соус польский.

Рыбные консервы – 1 банка, картофель – 6 шт., петрушка (зелень), соус польский.

Рыбные консервы под майонезом

Сок из консервов слить и процедить. Рыбу выложить на овальное блюдо, разделив на небольшие кусочки. Яйца отварить, почистить, разрезать пополам в длину, отделить желтки и тщательно растереть их с майонезом до однородной и достаточно густой массы, посолить. Заполнить массой белки. Красный перец нарезать соломкой, зеленый лук нашинковать. Рыбу полить соком из консервов, заправить майонезом. Вокруг разместить перец, зеленый лук, фаршированные яйца. Дополнительно можно украсить кружками лимона и маслинами.

Консервы рыбные – 1 банка, яйца – 3 шт., майонез – 100 г, лук зеленый – 70 г, перец красный маринованный – 200 г, соль.

Рыбные консервы со свежими помидорами

Рыбу положить на середину блюда. Помидоры вымыть, нарезать кружками, посолить, поставить на 10 минут в холодильник, затем слить сок. Репчатый лук нарезать тонкими кольцами и перемешать с помидорами, добавить соль, молотый перец. Томатный соус из консервов смешать с майонезом и заправить им помидоры, уложить их вокруг рыбы, украсить листиками зеленого салата.

Рыбные консервы в томате – 1 банка, свежие помидоры – 300 г, лук репчатый – 3 шт., соус майонез – 0,5 банки, перец черный молотый, соль.

Салака копченая с яйцом

У копченой салаки отделить голову, внутренности и кожу, положить на порционную сковороду с маслом и прогреть, затем вылить на рыбу яйцо, посыпать солью и довести до готовности в жарочном шкафу, электрогриле или на плите, покрыв сковороду крышкой.

Салака горячего копчения – 250 г, яйцо – 1 шт., масло сливочное (или подсолнечное) – 1,5 ст. ложки.

Салака маринованная

Подготовленную салаку отпанировать в муке, посолить, обжарить, залить теплым (35–40 °С) маринадом и выдержать в течение суток на холоде.

Салака – 700 г, мука – 1 ст. ложка, масло растительное – 2 ст. ложки.

Для маринада: уксус – 1,5 стакана, сахар – 1 ст. ложка, перец горошком, лист лавровый, соль.

Салака, фаршированная сардинами

У салакипряного посола удалить головы, хвосты, позвоночные кости. Сардины, консервированные в масле, протереть через волосяное сито. Заправить лимонным соком. Распластать салаку кожей вниз, выложить на середину по ложке подготовленного пюре и завернуть валиком. Сваренные вкрутую яйца очистить, разрезать поперек пополам, срезать с кончика белок для устойчивости, уложить желтком вверх на блюдо, смазать майонезом, сверху положить фаршированную салаку. Украсить листиками зеленого салата и веточками зелени петрушки и сельдерея.

Салака – 10 шт., яйца, сваренные вкрутую, – 5 шт., сардины – 100 г, сок лимонный.

Салака, фаршированная хреном

Свеклу отварить, почистить. Разделить салаку. Хрен натереть на терке, заправить майонезом. На распластанную рыбу положить по ложечке хрена и осторожно завернуть валиком. Свеклу нарезать толстыми кусочками, смазать майонезом, сверху положить салаку, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

Салака – 10 шт., свекла – 3 шт., хрен – 250 г, майонез – 100 г, лук зеленый – 50 г.

Сельдь маринованная

Сельдь на 12 часов положить в молоко, наполовину разбавленное водой, затем очистить от кожи и костей, нарезать, уложить в эмалированную или фаянсовую посуду, пересыпать тонкими кольцами лука и на 3–4 дня залить маринадом.

Сельдь – 1 кг, лук репчатый – 5 шт.

Для маринада: вода – 3 стакана, уксус 3 %-ный – 3 стакана, сахар – 1,5 ст. ложки, хрен – 0,5 шт., морковь – 2 шт., укроп, лист лавровый, перец душистый.

Сельдь маринованная по-норвежски

Сельдь очистить, залить и вымачивать 12 часов, перио-

дически меняя воду, пока она не станет прозрачной. Затем разделать на филе и мелко нарезать. Морковь, лук, хрен нарезать, смешать с кусочками сельди, посыпать пряностями. Прокипятить воду с уксусом и сахарной пудрой, залить этой жидкостью сельдь так, чтобы она была полностью покрыта, и поставить в холодное место дней на 5. Чем дольше блюдо стоит, тем оно вкуснее.

Сельдь (очень жирная и малосоленая) – 8 шт., лук репчатый – 3 шт., морковь – 3 шт., хрен – 1 шт., уксус – 1,5 стакана, вода – 2 стакана, сахарная пудра – 300 г, перец красный, лист лавровый – 10 шт., горчица – 2 ч. ложки, имбирь.

Сельдь под горчичным соусом

Вымочить сельдь в течение 2 часов в воде или молоке, вынуть, ополоснуть в холодной воде, очистить, снять с костей, нарезать кусочками, положить на маленькое длинное блюдо, приставить голову и хвост и облить горчичным соусом. Украсить кольцами лука.

Сельдь под маринадом с маринованными овощами

Сельдь разделать на филе. Морковь нарезать ломтиками или звездочками, лук нашинковать, опустить в кипяток с лавровым листом, гвоздикой, сахаром и варить 15 минут. За-

тем влить уксус и еще проварить. Филе слегка отбить, смазать растительным маслом, положить на него морковь и лук, свернуть трубочкой, с широкой стороны надрезать и ножом вложить в него узкий конец. Затем сложить в стеклянную или фаянсовую посуду. Залить маринадом и накрыть крышкой; подавать спустя сутки, выложив в салатник и залив до половины маринадом. Украсить овощами из маринада.

Сельдь – 600 г, лук репчатый – 1–2 шт., морковь – 1 шт., масло растительное – 1,5 ст. ложки, уксус – 0,5 стакана, сахар – 1,5 ч. ложки, вода – 120 г, лист лавровый, перец душистый, гвоздика, горчица.

Сельдь под «шубой»

I. Сельдь очистить, удалить внутренности, вымочить, если она очень соленая. Отделить мясо от костей и нарезать мелкими кусочками. Отварить картофель, морковь, свеклу. Картофель нарезать кубиками, морковь и свеклу натереть на крупной терке. Нашинковать лук и яблоко. На подготовленное плоское блюдо выложить слоями сельдь, лук, картофель, морковь, яблоко, свеклу, снова сельдь и овощи так, чтобы верхним слоем оказалась свекла. Затем полить блюдо майонезом, посыпать рублеными яйцами, поставить в холодное место на 6–8 часов. Чтобы «шуба» пропиталась быстрее, надо смазывать майонезом понемногу каждый слой.

Сельдь – 2 шт., свекла – 2 шт., морковь – 1 шт., яблоко —

1 шт., лук репчатый – 3 шт., яйца, сваренные вкрутую, – 2 шт., майонез – 250 г, картофель – 4–5 шт.

II. Сельдь разделать, отделить от костей, нарезать кусочками (если сельдь соленая – предварительно вымочить). Отварить свеклу, морковь, картофель, яйца, нарезать кусочками. Укладывать слоями, обильно поливая майонезом. Сверху украсить зеленью.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.